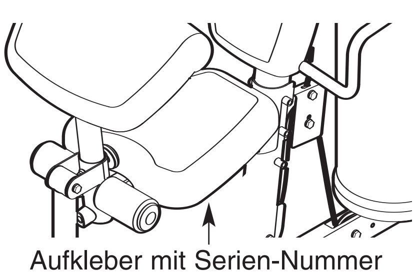
WEIDER® EASY COMPACT 90

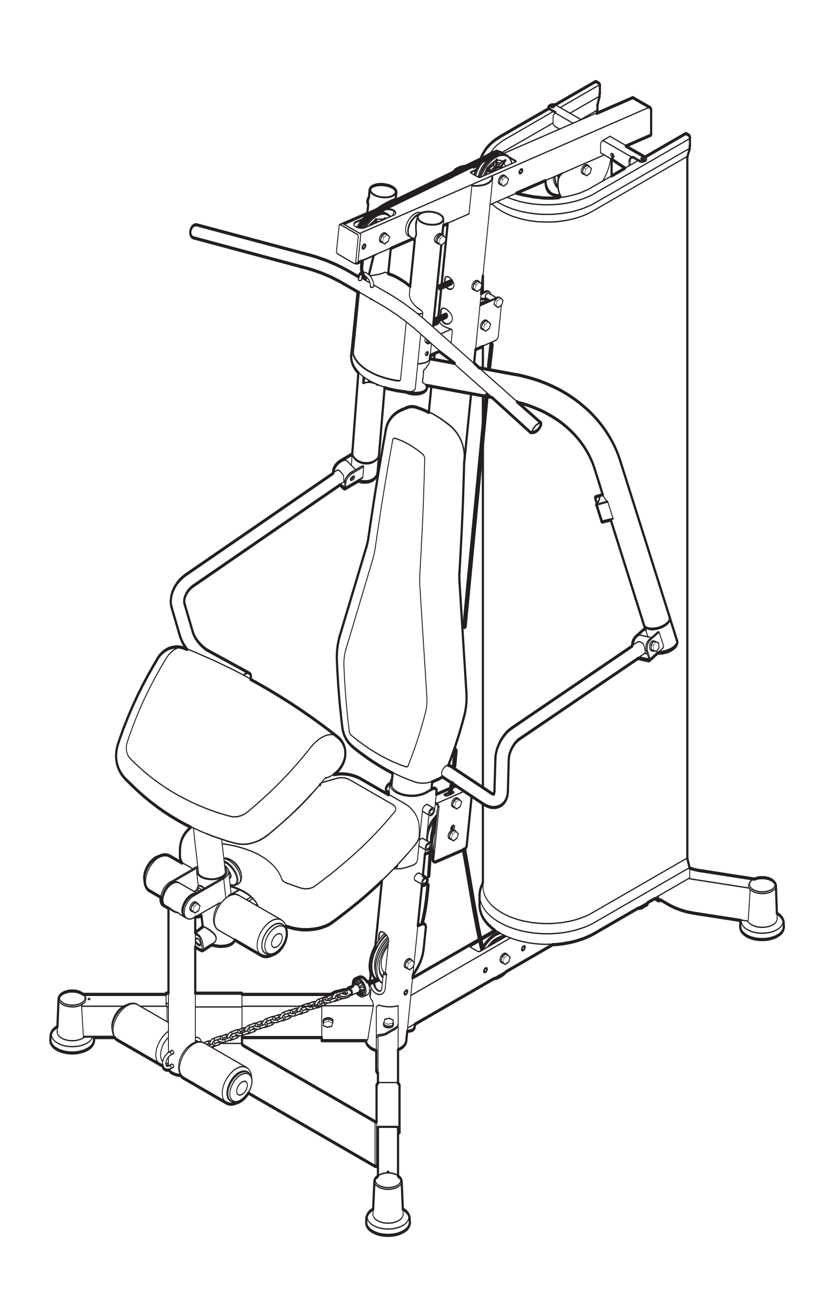
Modell-Nr. WEEVSY2077.0
Serien-Nr.___________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nummer



Aufkleber mit Serien-Nummer (unter dem Sitz)

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

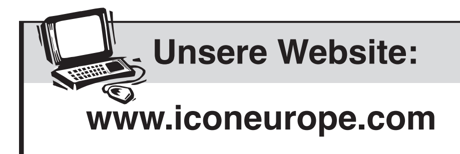
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

Unsere website:
www.iconsupport.eu

⚠ ACHTUNG

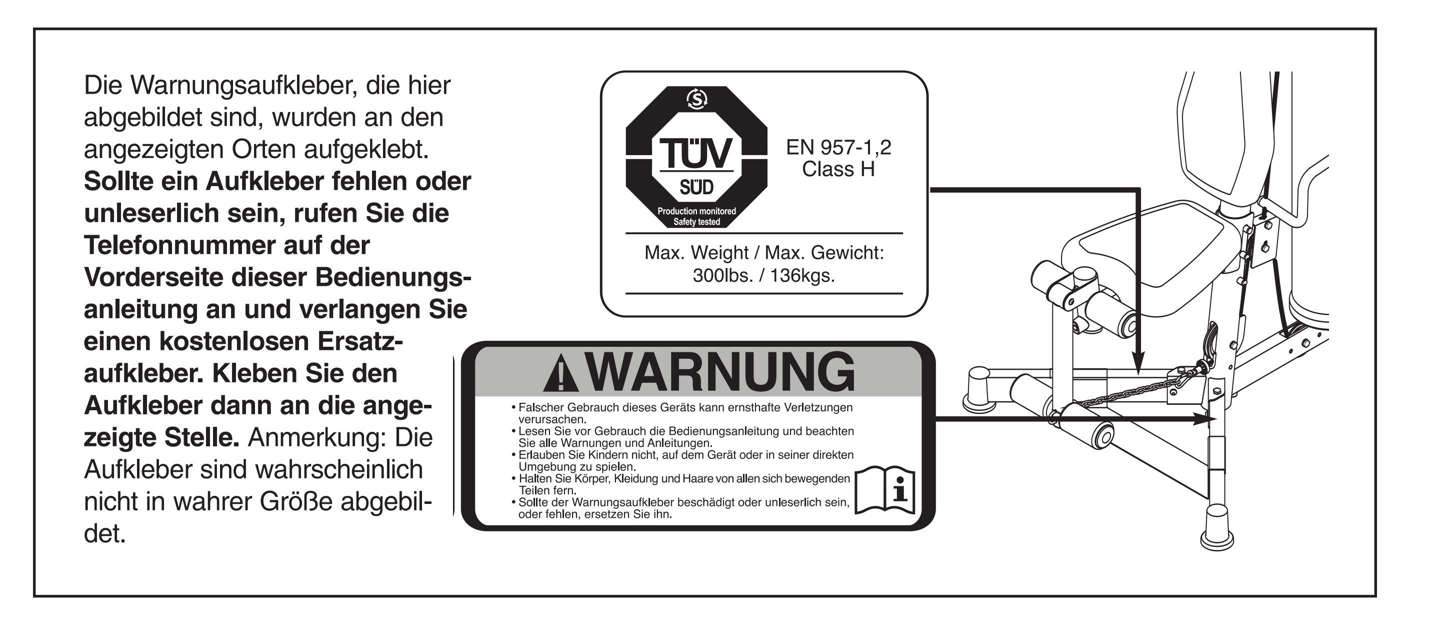
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:
www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN



Die Warnungsaufkleber, die hier abgebildet sind, wurden an den angezeigten Orten aufgeklebt. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an und verlangen Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind wahrscheinlich nicht in wahrer Größe abgebildet.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um eine gefährliche Verletzung zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsorgemaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf der Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie sie benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die am Produkt oder durch Verwendung des Produktes entstanden sind.

1. Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 wichtig oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.

2. Der Eigentümer der Kraftstation ist dafür verantwortlich, dass alle Benützer der Kraftstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnah-men informiert sind.

3. Die Kraftstation ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie der Kraftstation nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.

4. Verwenden Sie die Kraftstation nur auf ebenem Boden. Zum Schutz des Bodens verwenden Sie eine Unterlage.

5. Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzel-teile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben.

6. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt von der Kraftstation ferngehalten werden.

7. Die Kraftstation sollte nur von Personen mit weniger als 136 kg Körpergewicht benützt werden.

8. Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportbekleidung; tragen Sie keine lockere Kleidung, welche sich an der Kraftstation verfangen könnte. Und tragen Sie zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.

9. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.

10. Sichern Sie den Gewichtsstapel nach dem Training immer mit dem Verschlussstift und dem Verschluss, um unbefugte Benutzung die Kraftstations zu verhindern (siehe VERSCHLIESSEN DES GEWICHTSSTAPELS auf Seite 11).

11. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befinden.

12. Lassen Sie niemals einfach die Arme, den Beinhebel, die Lat-Stange oder die Fußknöchelriemen los während die Gewichte hochgezogen sind. Die Gewichte würden dann mit großer Kraft nach unten fallen.

13. Entfernen Sie die Latstange von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung ausführen, in der Sie die Latstange nicht benutzen.

14. Um ein Umfallen der Kraftstation zu vermeiden, sollten Sie sich beim Benutzen des Geräts immer auf dem Sitz niedersetzen oder auf die Fußplatte stellen.

15. Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.

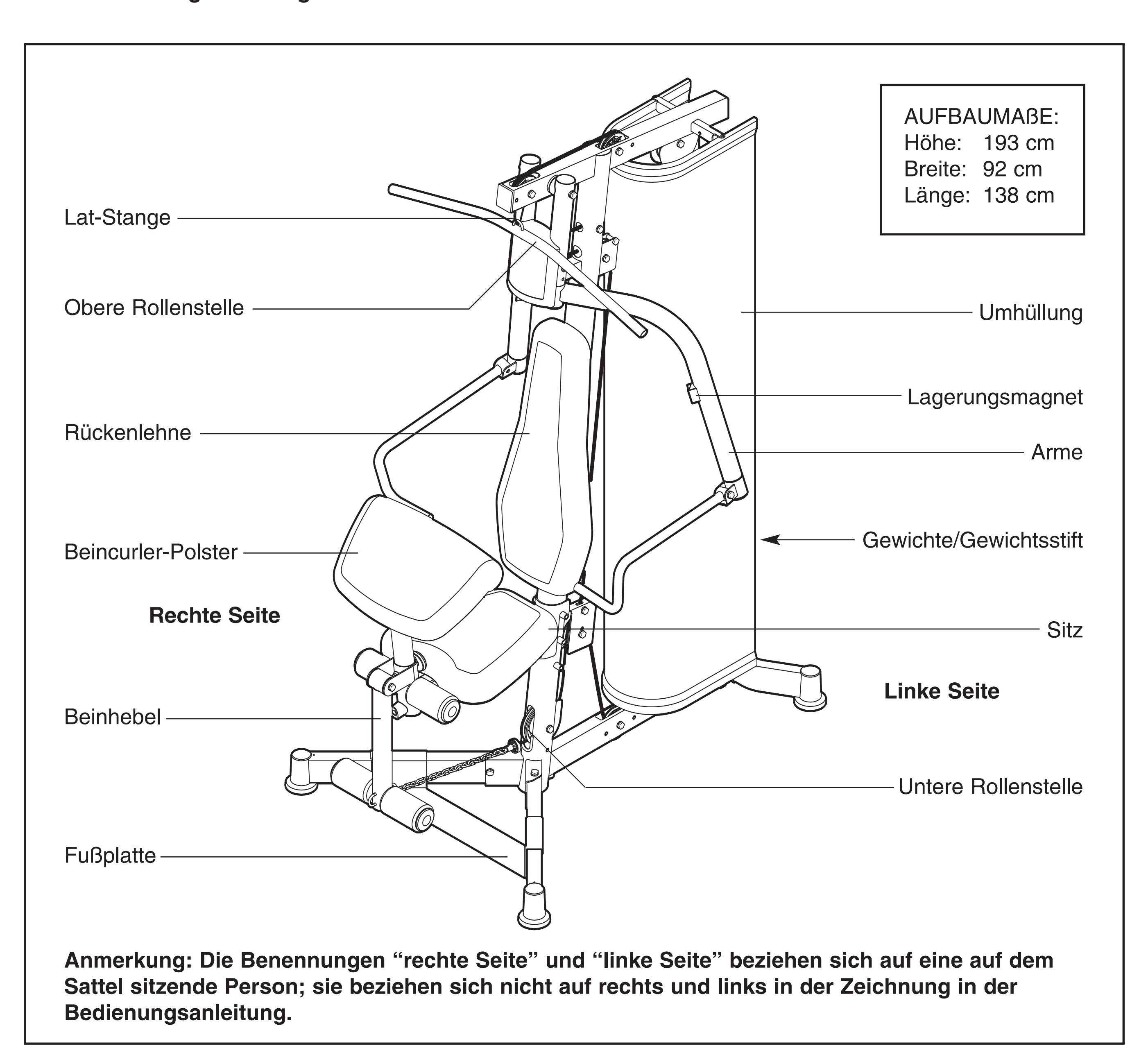
16. Benutzen Sie der Kraftstation nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® EASY COMPACT 90 Kraftstation entschieden haben. Die Kraftstation bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Gewichtsstationen an, die zur Entwicklung jeder Hauptmuskelgruppe des Körpers beitragen. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Kraftstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer und die Stelle, wo sich der Aufkleber mit der Seriennummer befindet, finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



Anmerkung: Die Benennungen "rechte Seite" und "linke Seite" beziehen sich auf eine auf dem Sattel sitzende Person; sie beziehen sich nicht auf rechts und links in der Zeichnung in der Bedienungsanleitung.

MONTAGE

Zu Ihrem Vorteil wird die Kraftstation fast vollständig zusammengestellt geliefert. Bevor man den Aufbau vollendet, soll man die folgenden Informationen und Anleitungen genauestens durchlesen.

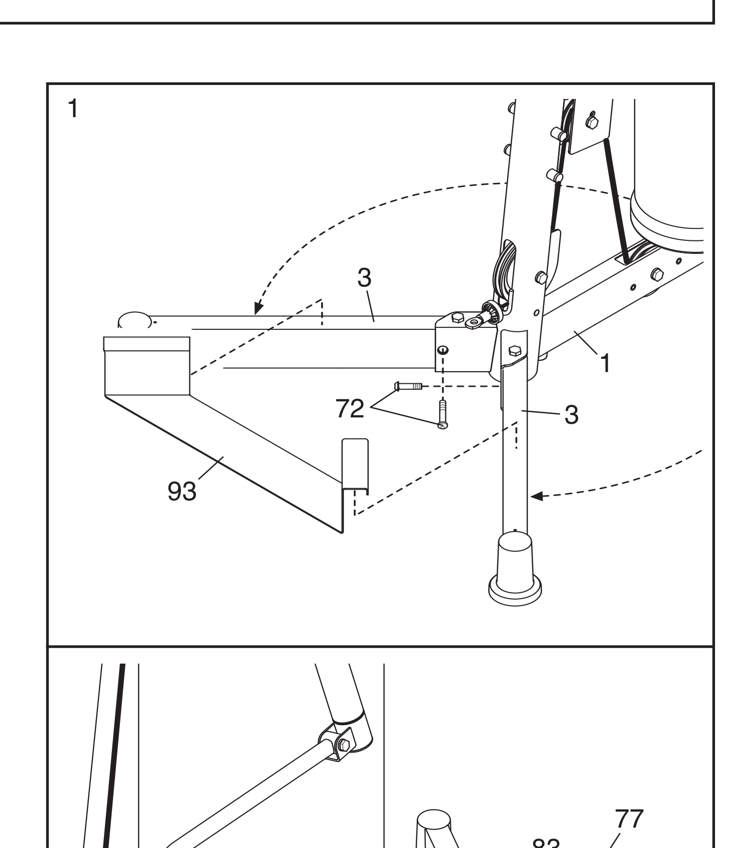
- Zum Aufbau braucht man eine zweite Person.
- Wegen ihrer Größe und ihres Gewichts sollte man die Kraftstation am besten dort zusammenstellen, wo sie dann auch verwendet wird. Man braucht dabei genügend Platz, um darum herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Einzelteile auf einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie jedoch die Verpackung erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist.
- Zur Montage braucht man den beigelegten Sechskantschlüssel und das mitgelieferte Schmierfett und seinen eigenen Kreuzschlitzschraubendreher.

1. Mithilfe einer zweiten Person stellt man das Kraftsystem aufrecht. **Die andere Person soll dann die Kraftstation festhalten, bis Montageschritt 1 vollendet ist.**

   Drehen Sie die zwei vorderen Stabilisatoren (3) in die angedeutete Richtung. Befestigen Sie die beiden vorderen Stabilisatoren mit je einer M12 x 30mm Schraube (72) am Rahmen (1).

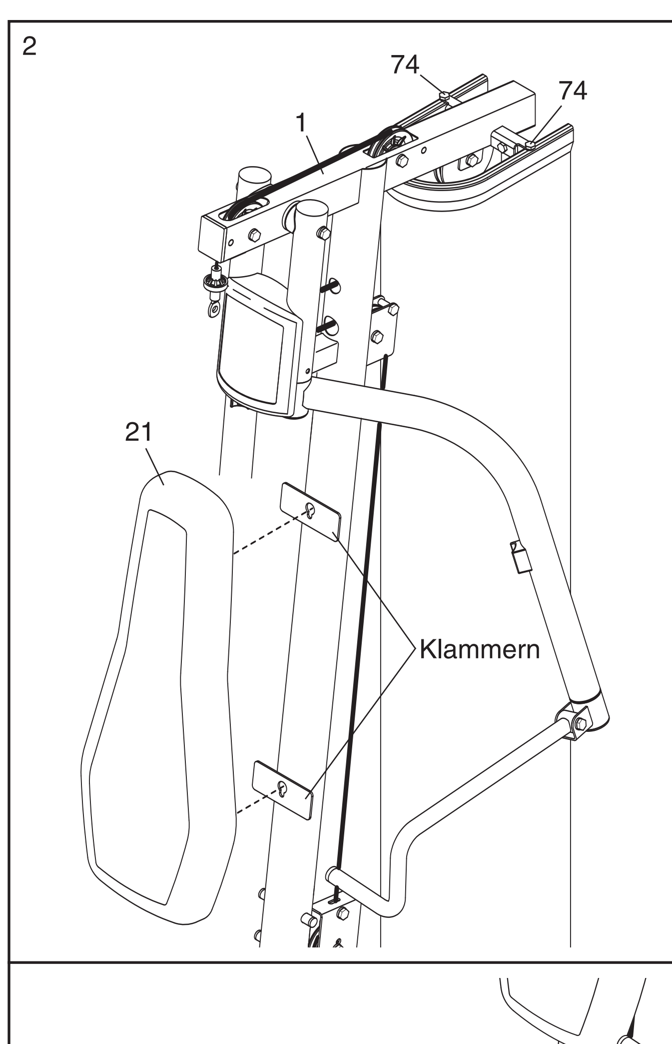
   Schieben Sie die Fußplatte (93) von oben nach unten auf die vorderen Stabilisatoren (3).

   Richten Sie den hinteren Stabilisator (2) so aus, wie angezeigt. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator mit einer M12 x 60mm Schraube (77) und einer M12 Scheibe (83) am Rahmen (1).



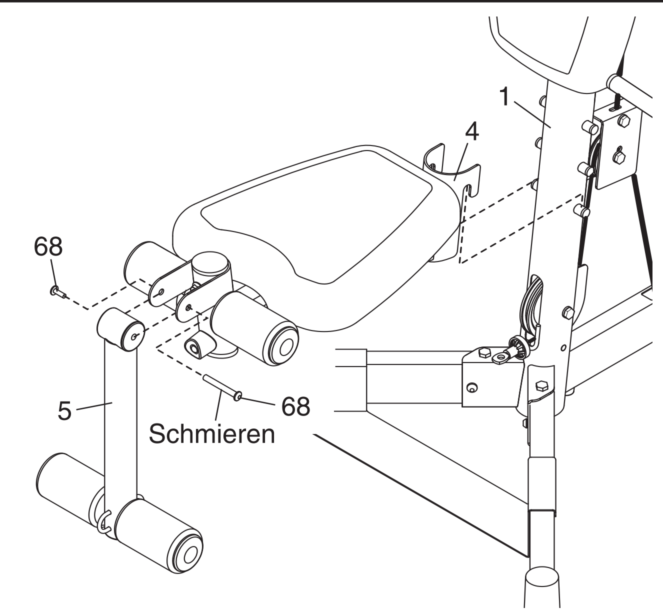
2. Finden Sie die zwei angedeuteten M6 x 30mm Bolzen (74) oben am Rahmen (1). Ziehen Sie die Bolzen fest.

   Finden Sie die zwei Montagestifte (nicht abgebildet) auf der Rückseite der Rückenlehne (21). Schieben Sie die Montagestifte in die angedeuteten Klammern am Rahmen (1) und schieben Sie dann die Rückenlehne nach unten.

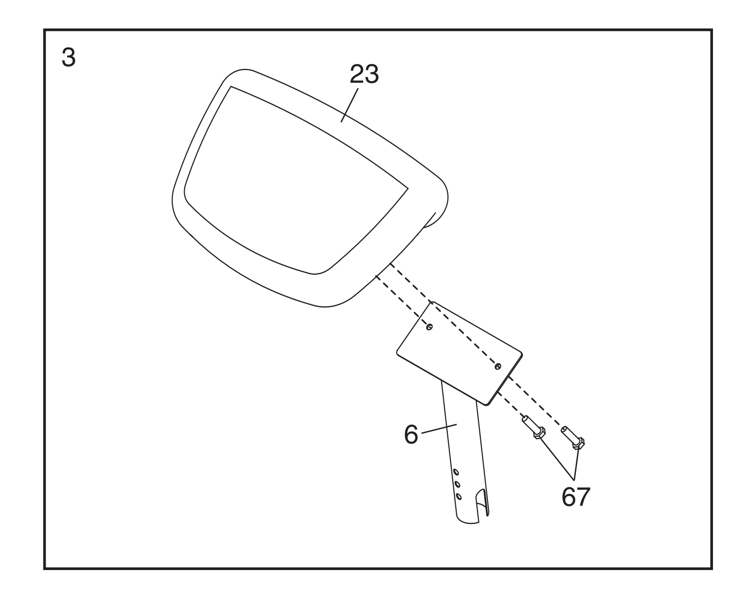


   Schieben Sie den Sitzrahmen (4) nach unten, sodass er auf einem Set von Stiften am Rahmen (1) aufliegt.

   Geben Sie etwas von dem mitgelieferten Schmierfett auf den Zylinder eines M10 x 65mm Bolzensatzes (68). Befestigen Sie den Beinhebel (5) mit dem Bolzensatz am Sitzrahmen (4). **Achten Sie darauf, dass der Zylinder des Bolzensatzes auf beiden Seiten der Klammer am Sitzrahmen durchgeschoben wird.**



3. Befestigen Sie das Beincurler-Polster 233) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (67) an der Curl-Pfosten (6).



Vergewissern Sie sich, dass jetzt alle Teile richtig festgezogen sind. Die Verwendung der verbleibenden Teile wird im Abschnitt EINSTELLEN erklärt, welcher auf Seite 8 beginnt.

Bevor Sie die Kraftstation in Betrieb nehmen, ziehen Sie an jedem Kabel einige Male, um sicher zu stellen, dass sich alle Kabel und Rollen leicht bewegen lassen. Sollte sich irgendein Kabel nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es sofort. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht richtig installiert sein, werden Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Beziehen Sie sich zur Überprüfung der richtigen Kabelverlegung auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 14 dieser Bedienungsanleitung. Sollten die Kabel irgendwo schlaff sein, müssen Sie die Kabel straff ziehen. Beziehen Sie sich auf WARTUNG auf Seite 13.**

EINSTELLUNG

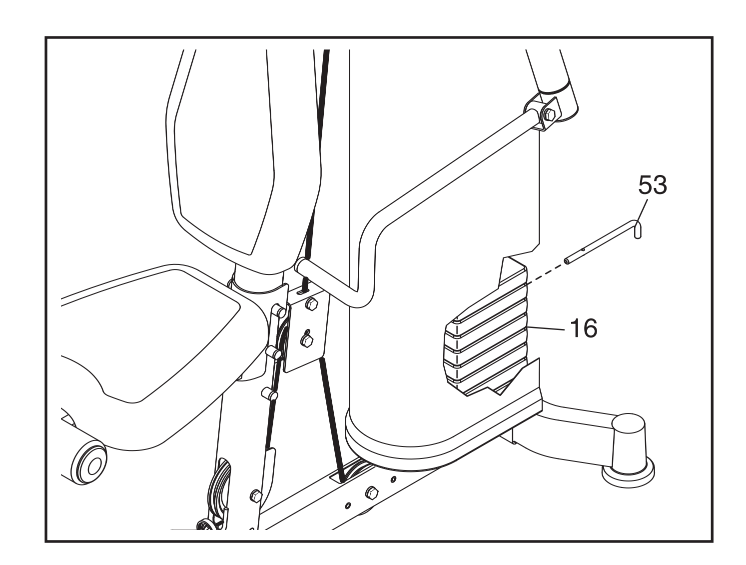
Dieser Teil erklärt, wie man die Kraftstation einstellt. Bitte lesen Sie die Trainingsrichtlinien auf Seite 15 für wichtige Information zum Trainieren und beziehen Sie sich auf das dazu gehörende Trainingsplakat um die korrekte Trainingsplakat für jede Übung zu sehen.

Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Kraftstation benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIEGEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellung am Gewichtestapel zu verändern, schieben Sie den Gewichtsstift (53) unter das gewünschte Gewicht (16) bis das gebogene Ende des Gewichtsstifts den Gewichtestapel berührt. Drehen Sie dann das gebogene Ende nach unten.

Anmerkung: Wegen der Wirkung der Kabel und der Rollen schwankt der eigentliche Widerstand etwas bei jeder Gewichtsmenge. Sehen Sie die GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 12 an, um sich über die ungefähre Höhe des Widerstands bei jeder Gewichtsmenge zu informieren.

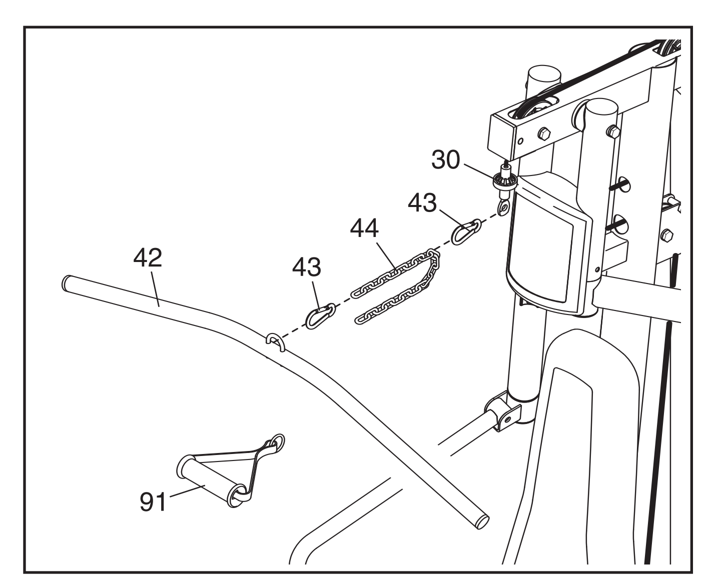




ZUBEHÖR AN DER HOHEN ROLLENSTATION BEFESTIGEN

Befestigen Sie die Latstange (42) mit einem Kabelklipp (43) am hohen Kabel (30). Für manche Übungen muss man mit zwei Kabelklipps eine Kette (44) zwischen der Latstange und dem Kabel befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Latstange und dem Kabel so ein, dass sich die Latstange in der richtigen Startposition für die auszuführende Übung befindet.**

Befestigen Sie den Griffriemen (91) am hohen Kabel (30) auf die gleiche Weise.

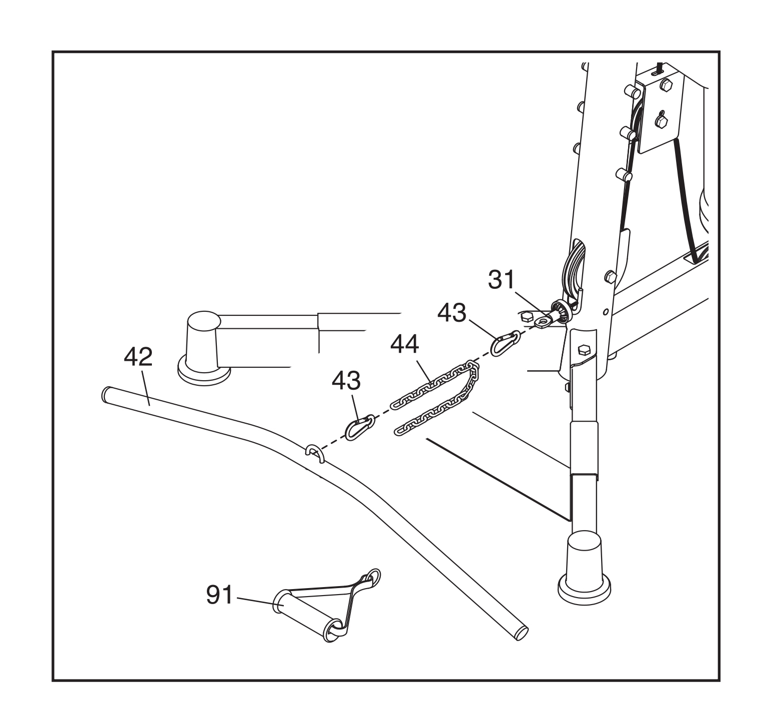


ZUBEHÖR AN DER UNTEREN ROLLENSTATION BEFESTIGEN

Um die untere Rollenstation zu benutzen, entfernen Sie den Sitz (see BEFESTIGEN UND ENTFERNEN DES SITZES unten).

Befestigen Sie als nächstes die Latstange (42) mit einem Kabelklipp (43) am unteren Kabel (31). Für manche Übungen muss man mit zwei Kabelklipps eine Kette (44) zwischen der Latstange und dem Kabel befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Latstange und dem Kabel so ein, dass sich die Latstange in der richtigen Startposition für die auszuführende Übung befindet.**

Befestigen Sie den Griffriemen (91) am unteren Kabel (31) auf die gleiche Weise.

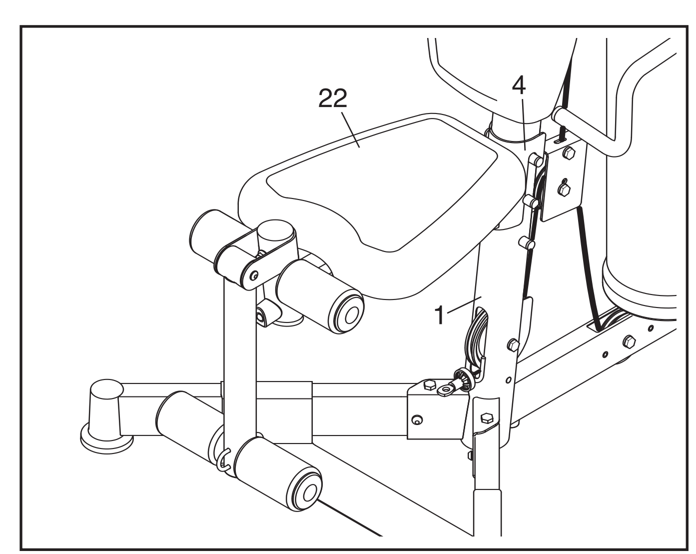




BEFESTIGEN UND ENTFERNEN DES SITZES

Um den Sitz (22) zu benutzen, schieben Sie den Sitzrahmen (4) auf ein Set von Stiften am Rahmen (1).

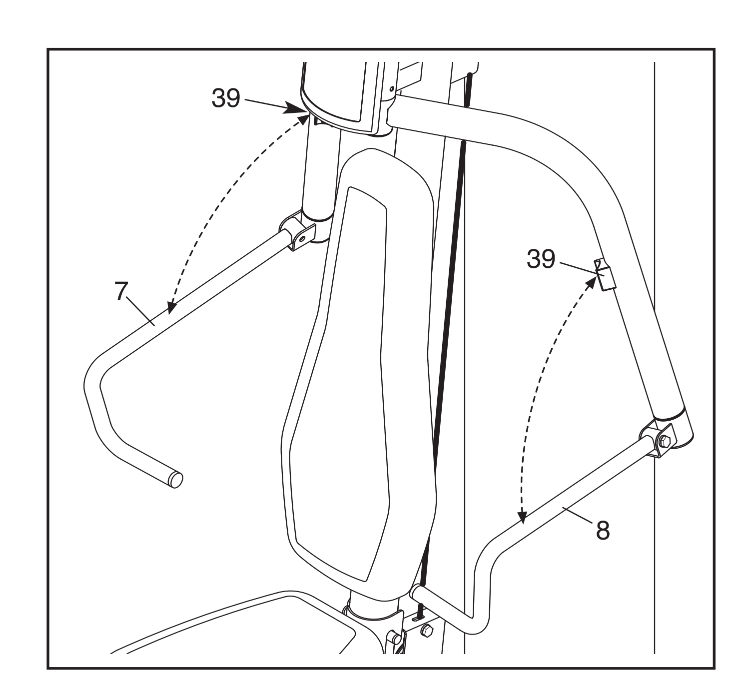
Um die untere Rollenstation zu benutzen, entfernen Sie den Sitzrahmen (4) und stellen Sie ihn zur Seite.



BENUTZEN DER DRUCKARME

Um die Druckarme (7, 8) zu benutzen, ziehen Sie diese von den Druckarmmagneten (39) weg und lassen Sie sie herunter.

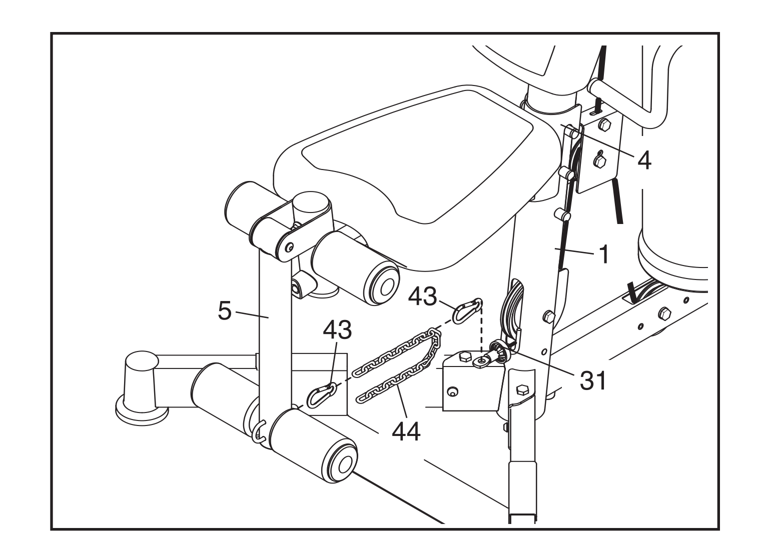
Wenn die Druckarme (7, 8) nicht gebraucht werden, heben Sie sie hoch, bis die Druckarmmagnete (39) sie festhalten.



DEN BEINHEBEL ANBRINGEN

Um den Beinhebel (5) zu benutzen, schieben Sie erst den Sitzrahmen (4) auf ein Set von Stiften am Rahmen (1).

Befestigen Sie dann mit zwei Kabelklipps (43) eine Kette (44) zwischen dem Beinhebel (5) und dem unteren Kabel (31).

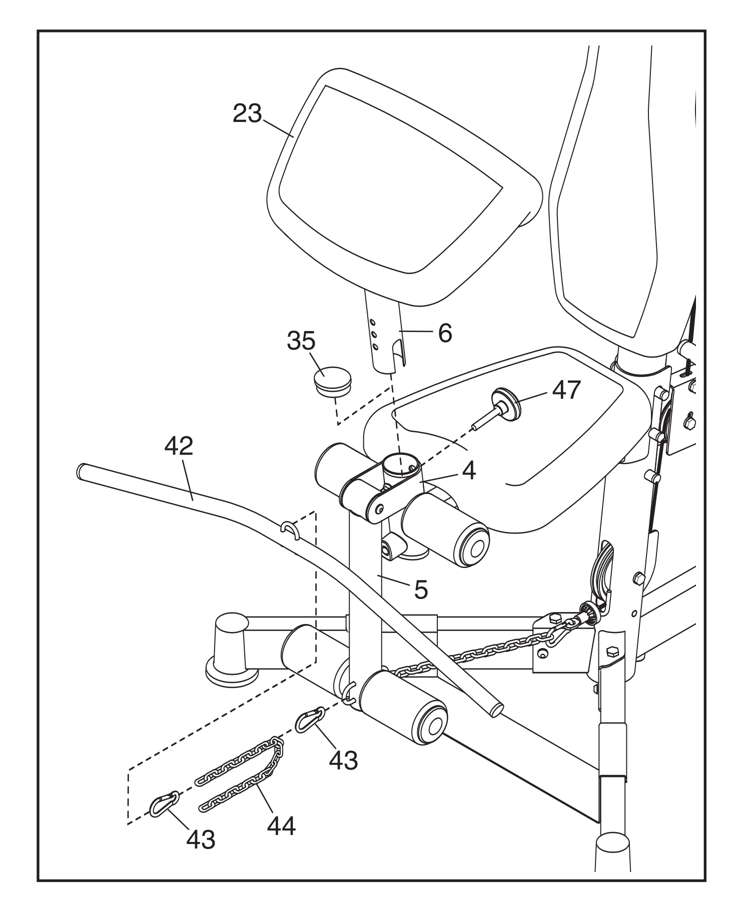


VERWENDUNG DES CURL-POLSTERS

Um das Curl-Polster (23) zu verwenden, entfernen Sie zuerst die obere Sitzrahmenkappe (35) vom Sitzrahmen (4). Schieben Sie den Curl-Pfosten (6) durch den Sitzrahmen und machen Sie ihn mit dem Curl-Pfosten-Knopf (47) fest.

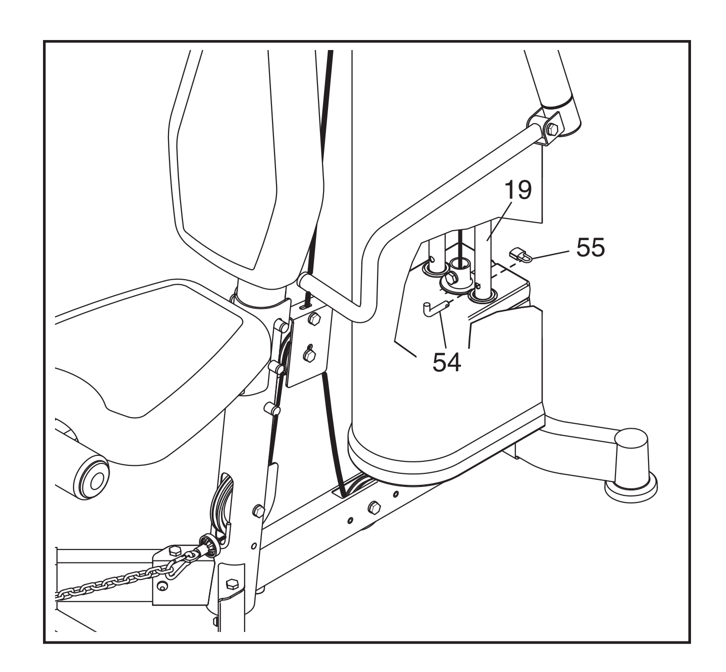
Befestigen Sie als nächstes die Latstange (42) mit einer Kette (44) und zwei Kabelklipps (43) am Beinhebel (5).

Wenn man eine Übung macht, bei der das Curl-Polster (23) nicht gebraucht wird, entfernen Sie das Curl-Polster und setzten Sie die Sitzrahmenkappe (35) am Sitzrahmen (4) auf.



SPERREN DES GEWICHTSSTAPELS

Um den Gewichtsstapel zu sperren, schieben Sie den Verschlussstift (54) in eine der Gewichtsführungen (19) und befestigen Sie das Verschluss (55) am Verschlussstift.



GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. Die Zahlen in der linken Spalte beziehen sich auf die 12,5-Pfund (am. Pfund) Gewichte. **Anmerkung: Der genaue Widerstand bei jeder Station kommt auf den Unterschied der verschiedenen Gewichte an sowie auf die Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und Gewichtsführungen.**

GEWICHT	DRÜCK-ARME (PFD.)	OBERE ROLLEN (Pfd.)	BEINHEBEL (Pfd.)	UNTERE ROLLEN (Pfd.)
1	49	27	43	51
2	75	38	70	75
3	93	50	92	107
4	117	69	116	130
5	138	79	137	154
6	163	90	163	177
7	190	103	189	205
8	220	122	226	247
9	240	137	243	260
10	255	153	260	274
11	270	168	275	288

Anmerkung: 1 am. Pfund = 0.45 kg

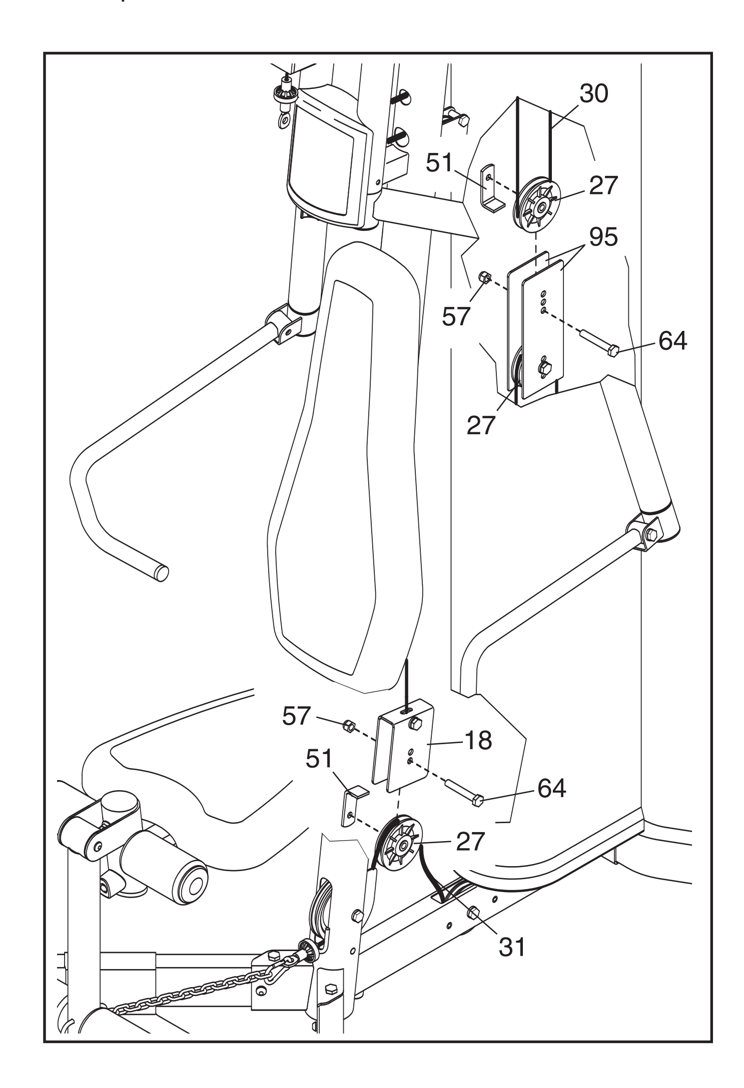
WARTUNG

Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Kraftstation benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Hantelbank soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE KABEL STRAFFZIEHEN

Gewobenes Kabel, wie das, das bei Ihrer Kraftstation verwendet wird, kann sich bei anfänglichem Gebrauch etwas verdehnen. Sollten die Kabel schlaff sein, bevor Sie Widerstand spüren, dann müssen Sie die Kabel straffen.

Um die Kabel zu straffen, schieben Sie erst den Gewichtestift (nicht abgebildet) in die Mitte des Gewichtestapels (nicht abgebildet). Finden Sie nun die großen Rollenplatten (95). Entfernen Sie die M10 Nylon-Kontermutter (57) und den M10 x 50mm Bolzen (64) von den großen Rollenplatten, der oberen 90mm Rolle (27) und der Kabelklappe (51). Befestigen Sie die Rolle und die Kabelklappe dann wieder an den großen Rollenplatten, wobei Sie ein Loch benutzen sollen, das sich näher der Mitte der großen Rollenplatten befindet. **Vergewissern Sie sich, dass sich die Kabelklappe in der richtigen Position befindet und dass das obere Kabel (30) zwischen der Kabelklappe und der Rolle verläuft.** Um die Kabel noch weiter zu straffen, verändern Sie die Position der unteren 90mm Rolle (27) auf die gleiche Weise.

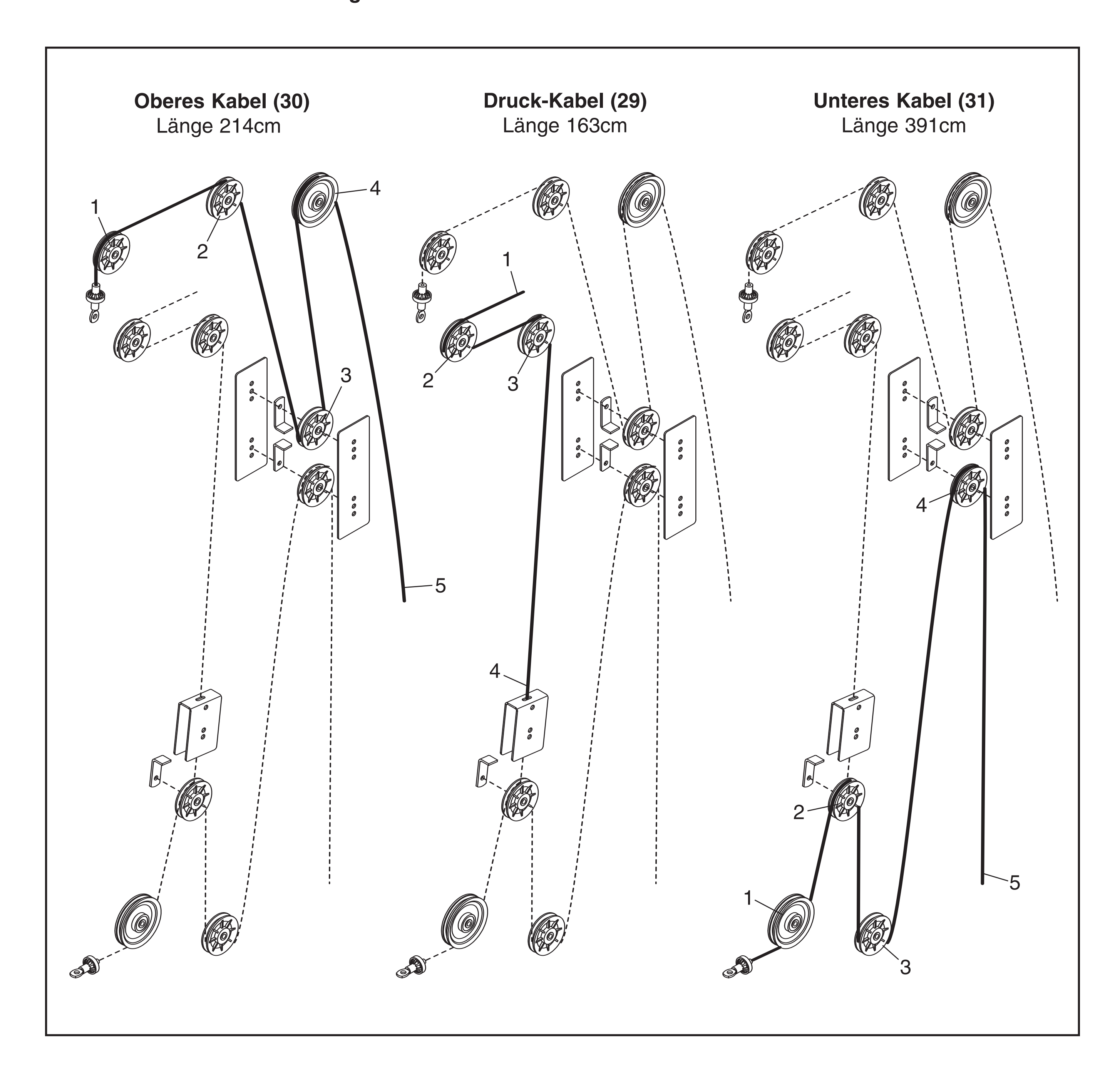


Man kann die Kabel auch auf eine andere Weise straffen: Verändern Sie die Position der 90mm Rolle (27), welche an der „U"-Klammer (18) befestigt ist. Entfernen Sie die M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (57) und den M10 x 50mm Bolzen (64) von der U-Klammer, der Rolle und der Kabelklappe (51). Befestigen Sie die Rolle und die Kabelklappe wieder, dieses Mal am höheren Loch der „U"-Klammer. **Achten Sie darauf, dass sich die Kabelklappe in der richtigen Position befindet und dass das untere Kabel (31) zwischen der Kabelklappe und der Rolle verläuft.**

Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an, da sonst das oberste Gewicht vom Gewichtestapel hochgehoben wird. Falls ein Kabel oft von den Rollen abrutscht, kann das Kabel eventuell verklemmt sein. Entfernen Sie das Kabel und bringen Sie es wieder an. Falls die Kabel ersetzt werden müssen, beziehen Sie sich auf Bestellung von Ersatzeilen auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

KABELDIAGRAMME

Im Diagramm unten sehen Sie den richtigen Verlauf der Kabel. Die Zahlen in jeder Abbildung geben den richtigen Verlauf für das bestimmte Kabel an. Folgen Sie dem Diagramm zur richtigen Verlegung der Kabel und zur richtigen Montage der Kabelklappen. Wenn die Kabel nicht richtig verlegt werden, funktioniert das Kraftsystem nicht richtig, woraus sich Schäden am Gerät ergeben können. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappen die Kabel nicht berühren oder gar verhaken.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding
Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:
• man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
• die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen
Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme
Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen die Anzahl der Wieder-holungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining
Crosstraining ist ein wirksames, gut ausgeglichenes Fitness-Programm. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:
• Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
• 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag.
• ein ganzer Tag, worin weder Gewichts- noch aerobes Training gemacht wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie das Herz und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Wir haben weder bestimmte Zahlen für die Dauer eines Trainings, noch eine bestimmte Anzahl der Wiederholungen oder der Sets angegeben. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für alle Hauptmuskelgruppen, wobei der Schwerpunkt diejenigen Muskeln betreffen sollte, die Sie hauptsächlich anzielen wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Die richtige Körperhaltung ist ein wichtiger Teil eines wirksamen Trainingsprogramms. Man soll bei jeder Übung den ganzen Bewegungsbereich verwenden, aber nur die angemessenen Körperteile verwenden. Unkontrollierte Bewegungen führen zu Erschöpfungserscheinungen. Die Trainingsrichtlinien, die dieser Bedienungsanleitung beiliegen, enthalten Fotografien, bei denen die richtige Körperhaltung demonstriert wird. Die bei den einzelnen Übungen gebrauchten Muskeln werden ebenfalls angegeben. Die Namen der Muskeln finden Sie auf der Muskeltabelle auf der nächsten Seite.

Die Wiederholungen jedes Sets sollten gleichmäßig und ohne Pause durch geführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung soll nur halb so lang sein wie die Rückkkehr in die Ausgangposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

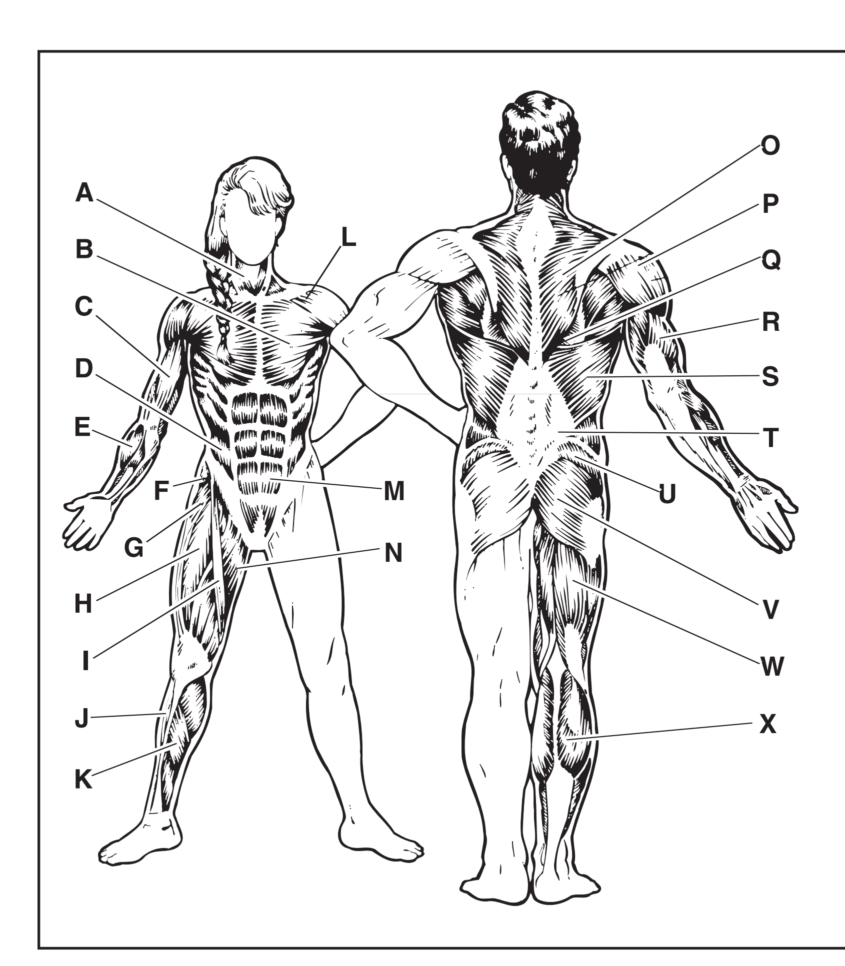
Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:
• Rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen,
• eine Minute lang bei Muskelstraffen,
• 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen am Ende jedes Trainings ist sehr gut zur Erhöhung der Flexibilität.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße auf. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, Sport in Ihre tägliche Routine einzubauen und ihn als angenehmen Teil Ihres Lebens zu genießen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY2077.0

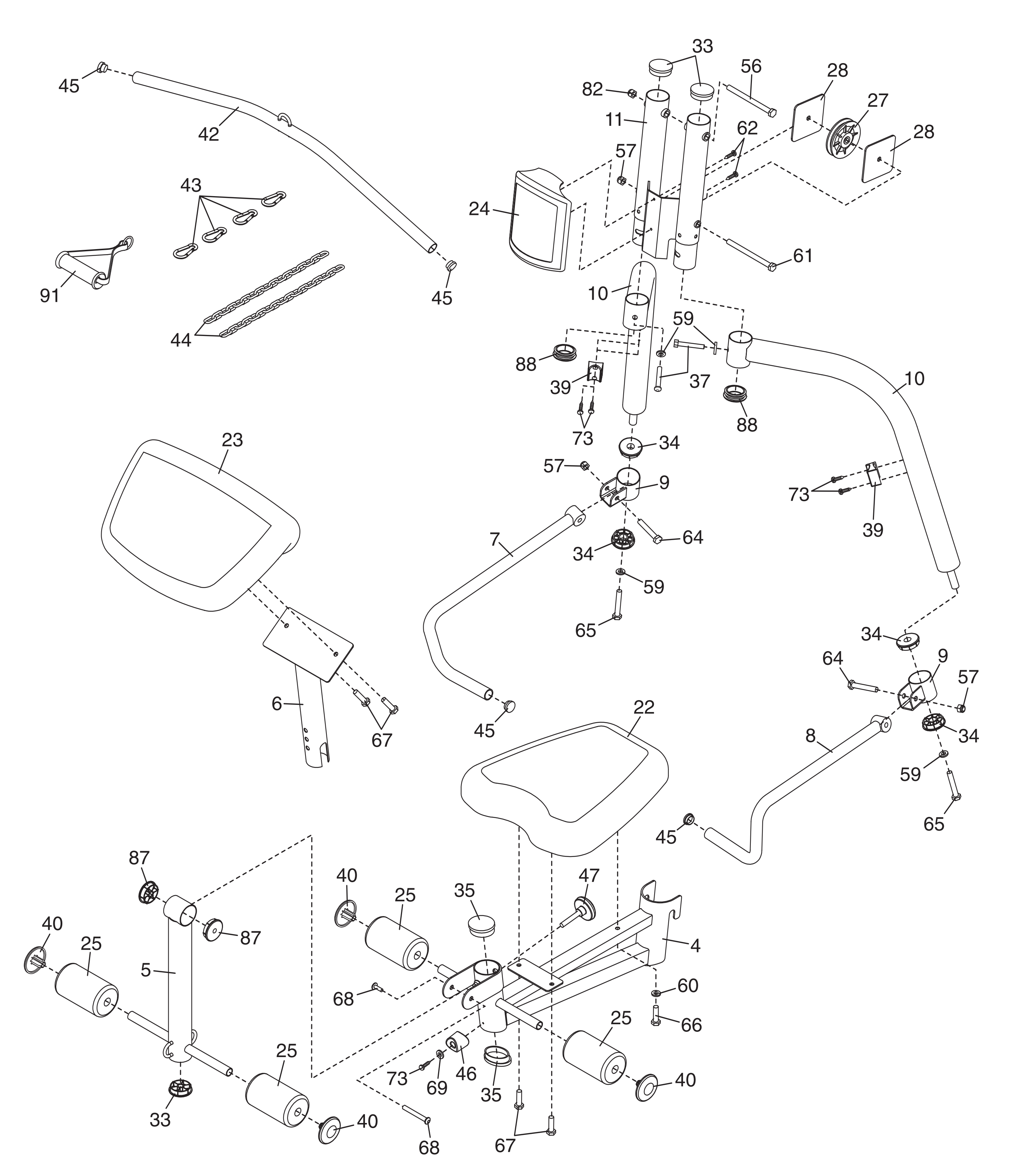
R0108A

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen	50	2	63mm x 50mm Innenkappe
2	1	Hintere Stützstange	51	3	Kabelklappe
3	2	Vordere Stützstange	52	1	Rahmenfuß
4	1	Sitzrahmen	53	1	Gewichtsstift
5	1	Beinhebel	54	1	Verschlussstift
6	1	Curl-Pfosten	55	1	Verschluss
7	1	Rechter Druckarm	56	1	M12 x 200mm Bolzen
8	1	Linker Druckarm	57	18	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
9	2	Drehklammer	58	1	M6 Mutter mit Nylon-Klemmteil
10	2	Arme	59	18	M10 Scheibe
11	1	Druck-Rahmen	60	3	M6 Scheibe
12	1	Umhüllung	61	1	M10 x 197mm Bolzen
13	2	Abdeckplattenklammer	62	2	M4 x 12mm Blechschraube
14	1	Gewichtswahlscheibe	63	2	M10 x 65mm Schraube
15	1	Gewichtswahlscheibenkappe	64	8	M10 x 50mm Bolzen
16	11	Gewicht	65	2	M10 x 80mm Bolzen
17	1	Gewichtebasis	66	1	M6 x 45mm Schraube
18	1	„U"-Klammer	67	4	M6 x 16mm Schraube
19	2	Gewichtsführung	68	1	M10 x 65mm Bolzensatz
20	4	Stabilisatorfuß	69	4	M4 Scheibe
21	1	Rückenlehne	70	1	M10 x 45mm Bolzen
22	1	Sitz	71	2	M10 x 92mm Bolzen
23	1	Curl-Polster	72	2	M12 x 30mm Schraube
24	1	Druckrahmenabdeckung	73	12	M4 x 20mm Blechschraube
25	4	Schaumstoffpolster	74	4	M6 x 30mm Bolzen
26	2	115mm Rolle	75	2	M8 Mutter mit Nylon-Klemmteil
27	8	90mm Rolle	77	1	M12 x 60mm Schraube
28	2	Kleine Rollenplatte	78	2	M10 x 100mm Bolzen
29	1	Druck-Kabel	79	2	M8 x 40mm Bolzen
30	1	Hohes Kabel	80	2	Große Scheibe
31	1	Unteres Kabel	81	2	M10 x 55mm Bolzen
32	1	38mm Quadratische Innenkappe	82	1	M12 Mutter mit Nylon-Klemmteil
33	3	50mm Runde Innenkappe	83	1	M12 Scheibe
34	4	Drehklammer-Buchse	84	1	M6 x 38mm Bolzen
35	2	Sitzrahmenkappe	85	2	M6 x 20mm Bolzen
36	4	Stabilisator-Buchse	86	2	Montagestift
37	2	M10 x 65mm Bolzen mit Nylon	87	2	Beinhebel-Buchse
38	2	Druckrahmen-Buchse	88	2	Armkappe
39	2	Druckarmmagnet	89	6	16mm Runde Innenkappe
40	4	Schaumstoffpolsterkappe	90	1	Kragen der Gewichtswählscheibe
41	2	25,5mm Rollenabstandsstück	91	1	Griffriemen
42	1	Latstange	92	4	13mm x 26mm Innenkappe
43	4	Kabelklipp	93	1	Fußplatte
44	2	Kette	94	2	Halbrollenschutz
45	4	25mm Runde Innenkappe	95	2	Große Rollenplatte
46	1	Beinhebel-Stoßdämpfer	*	–	Bedienungsanleitung
47	1	Curl-Pfosten-Knopf	*	–	Trainingsplakat
48	2	6,5mm Rollenabstandsstück	*	–	Schmiermittel
49	4	12.5mm Rollenabstandsstück	*	–	Innensechskantschlüssel

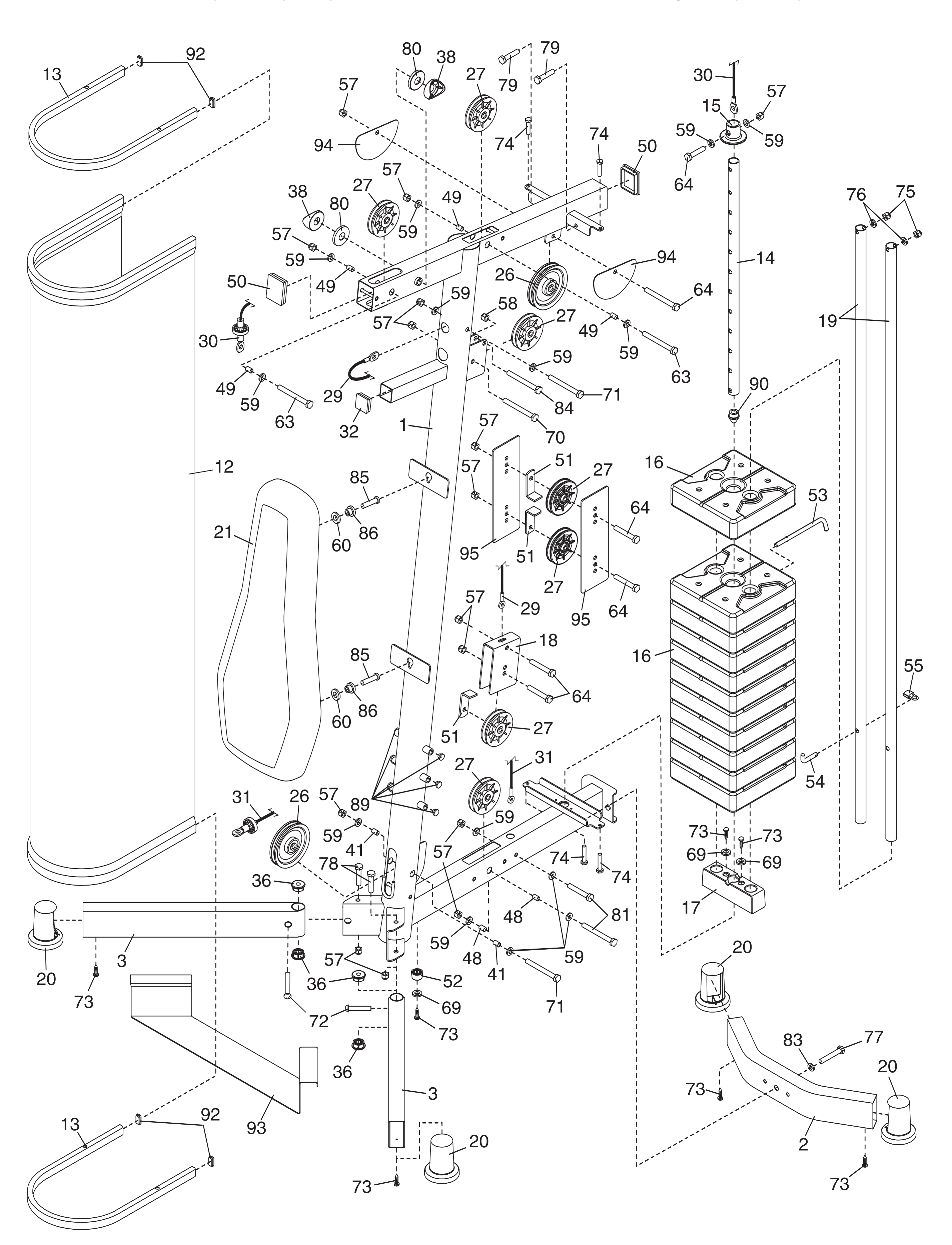
Anmerkung: Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. WEEVSY2077.0

R0108A



DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. WEEVSY2077.0 R0108A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Um Ersatzteile zu bestellen, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Um Ihnen zu helfen, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns Kontakt aufnehmen:

- die Modellnummer und die Seriennummer dieses Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer(n) und Beschreibung(en) des/der Ersatzteile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICH-NUNG gegen Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 262157 R0108A